Vol. 2 No. 3 NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2018 www.columbiacentral.edu/biblioteca

BIBLIONOTAS

PUBLICACIÓN DE LA BIBLIOTECA EFRAÍN SOLÁ BEZARES – COLUMBIA CENTRAL UNIVERSITY

HAY TANTOS MOTIVOS POR LOS CUALES DAR gracias

NUESTROS ESTUDIANTES ASISTENTES DURANTE LOS PASADOS DOS CUATRIMESTRES COMPARTEN SUS MOTIVOS PARA DAR GRACIAS

Estoy muy agradecido por lo que tengo, por mi salud y por la vida. Por cada meta lograda. – M.G.

Trabajar en la biblioteca me dio la oportunidad de conocer y asistir a estudiantes y facultad. Esta demostración de mis habilidades profesionales ayudó a que se abriesen nuevas oportunidades de empleo. Estoy más que agradecida. – C. Riv.

Doy gracias por mis compañeros de estudio, mis amistades y familia. – K. R.

Le doy gracias a Dios por tener fuerzas para levantarme cada día y porque nos cuida a mi y a mi familia. Con Él todo, sin Él nada. – N. M.

Doy gracias a Dios siempre por un día más de vida, por la salud, la familia y el amor que me rodea. – N. D.

Estoy agradecida de tener mi familia, quienes son los que me apoyan en todas mis decisiones y me ayudan a lograr mis metas. – G. M.

Estoy agradecido por mi vida, por tener salud, por mi familia pero especialmente por mi madre por su apoyo incondicional. – H. M.

Estoy agradecido porque tengo salud y paz interior. También porque tengo un techo, comida, y todas las cosas 'pequeñas' que el que está allá arriba nos provee. – C. J.

Doy gracias a la vida porque mi familia está bien, por mis compañeros de trabajo, por mis estudios y por mis mascotas, que me motivan a seguir hacia adelante. – N. R.

Doy gracias a la vida por tener salud, por mis amigos y por mis padres, por asegurarse de que nunca me falte nada. – J. R.

Doy gracias a Dios por ser tan bondadoso conmigo, por mis amigos, compañeros de estudio y de trabajo y sobre todo por mi esposo por apoyar mis estudios y carrera. – M. B.

Doy gracias a Dios y a mi familia por ayudarme a lograr cada una de mis metas y poder llegar hasta aquí. – N. F.

Doy gracias a Dios por permitirme gozar cada día junto a los míos, por la salud y por que tenemos todo lo básico para vivir. No me falta nada- – S. B.

Agradezco a Dios por brindarme la oportunidad de trabajar en la biblioteca y poder servir a mis compañeros. – C. Rodz.

Estoy agradecida por mi familia, por las cosas buenas y no tan buenas que me han hecho ser una mejor persona y por último, pero no menos importante, gracias a Dios por permitirme llegar hasta aquí. – K. M.

Doy gracias a Dios por las hermosas bendiciones que me da: mi familia, mi novio, el personal de la biblioteca y ver mi meta cada vez más cerca. – J. R.

Biblioteca Virtual CIRI Centro de Información y Recursos Integrados

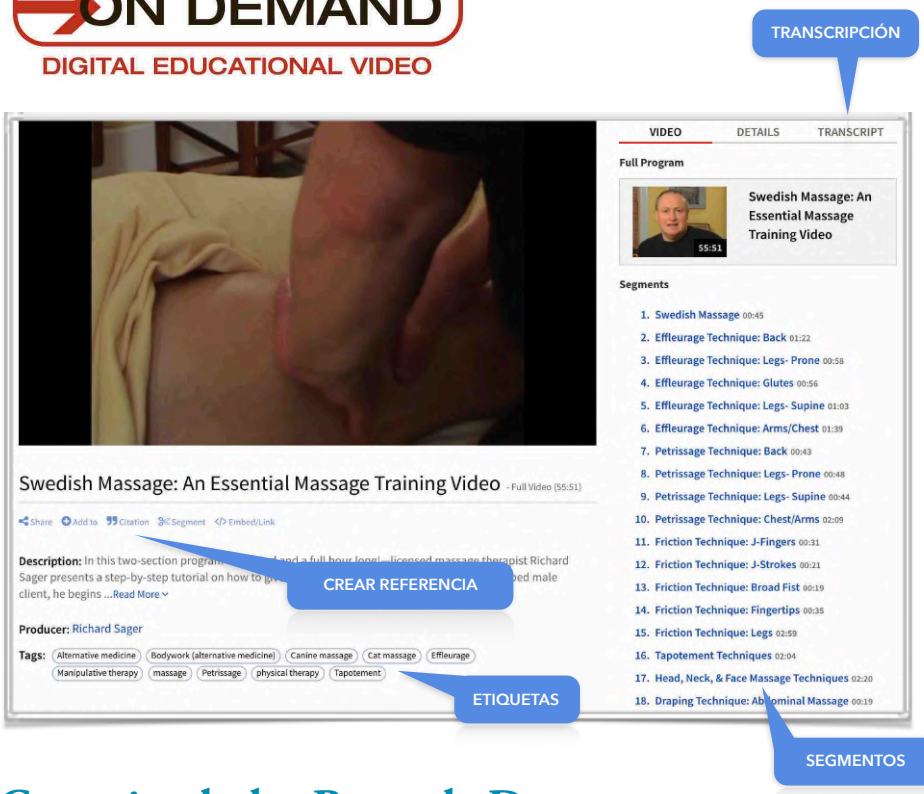
HORARIO

LUNES A JUEVES
6:30 am - 10:00 pm
VIERNES
7:30 am - 6:00 pm
SÁBADO
7:30 am - 4:00 pm

Las operaciones cesan 15 minutos antes de la hora de cierre

PERSONAL

Carmen M. Cruz Colón, MLS
Bibliotecaria Administradora
Osvaldo D. Ocasio Vélez, MIS
Bibliotecario
Melanie Rodríguez Martinez, MIS
Bibliotecaria
Norma I. Rivera Velázquez, BAcc
Asistente de Biblioteca



Conociendo las Bases de Datos: Films on Demand

Comentario por Osvaldo D. Ocasio Vélez, MIS
Bibliotecario
Columbia Central University

Columbia Central University cuenta con una variedad de Recursos Virtuales; los mismos son de gran ayuda al momento de hacer investigación, profundizar en conocimiento de un tema discutido en clase o simplemente entretenerse. En esta edición les mostraremos cómo puede utilizar Films on Demand, un portal de recursos en video. Films on Demand cuenta con acceso a miles de fuentes, tanto de segmentos de minutos como documentales, programas especiales y series televisivas realizadas por estaciones de televisión pública y productoras independientes de todo el mundo.

Mucho de este contenido cubre temas que pudiesen enriquecer la presentación y discusión de temas en la clase. Uno de los videos que más han gustado cuando ofrecemos los talleres de introducción a las Bases de Datos es el presentado en la imagen, y al cual pueden acceder utilizando este enlace: http://digital.films.com/p_ViewVideo.aspx?xtid=53104. Es importante seguir los pasos que le especificamos en esta página antes de hacer 'click' en el enlace.

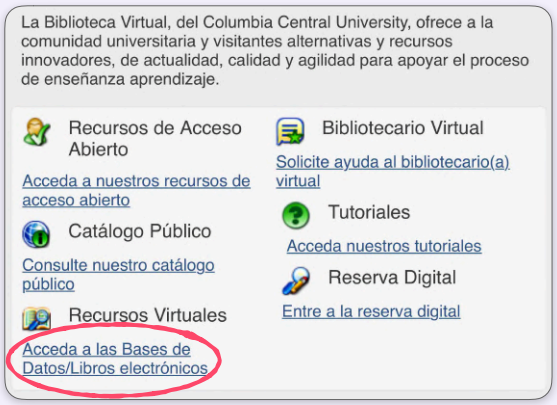
Como pueden apreciar en la captura de pantalla, el portal ofrece la posibilidad de acceder directamente a cada segmento del video, ver el video con subtítulos o la transcripción completa (de estar disponible en el contenido que revise, ambas en inglés) y revisar videos similares usando los 'tags' o etiquetas. El recurso que les presentamos fue utilizado por algunos estudiantes del programa de Masaje Terapéutico como fuente de información para comprender mejor un material discutido en clase.

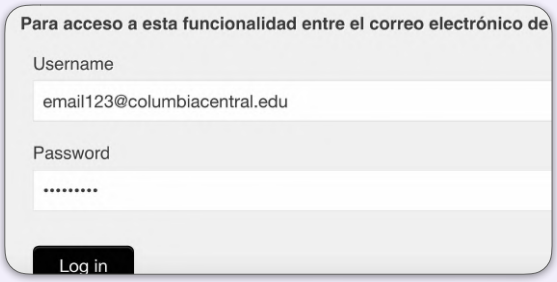
Le invitamos a explorar este y todos los recursos que tenemos disponibles como parte de nuestro componente virtual. El mismo está accesible las 24 horas del día, 7 días a la semana, para todos los estudiantes, facultad y personal administrativo de Columbia Central University.

¿Cómo acceder a los Recursos Virtuales y Bases de Datos de la Biblioteca?

www.columbiacentral.edu/biblioteca

1 Visite el componente virtual de la Biblioteca. En el mismo encontrará enlaces para todos los servicios que ofrecemos en forma electrónica. Sugerimos que guarde este en los marcadores en su navegador de Internet o en su dispositivo móvil.

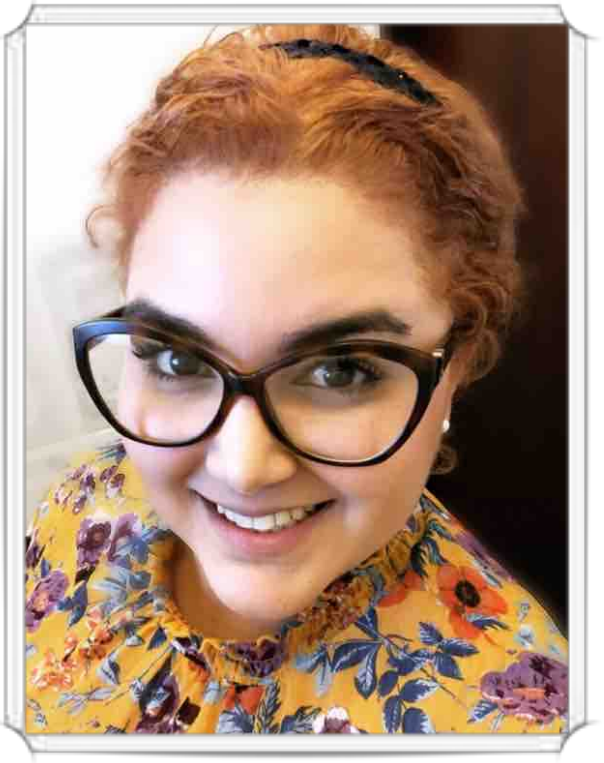




2 Acceda a la sección especificada en la imagen. Al hacerlo encontrará al final de la página un espacio para que pueda colocar sus credenciales de acceso a las Bases de Datos: su correo electrónico institucional y su contraseña.

3 Tan pronto sus credenciales personales sean reconocidas tendrá acceso a todas las Bases de Datos y Recursos Electrónicos. Los mismos están disponibles en orden alfabético.

Melanie Rodríguez Martínez, MIS
mrodriguez@columbiacentral.edu



Saludos. Soy, desde hace varias semanas, la bibliotecaria en la mañanas de Columbia Central University. Nunca me vi trabajando como bibliotecaria, ¡para nada! Desde pequeña me interesaba la química, un campo muy distinto a la Bibliotecología.

Mi primera experiencia trabajando en bibliotecas surgió durante mi segundo año de bachillerato en Química en la Universidad de Puerto Rico en Bayamón. Después de un tiempo de estar trabajando como estudiante asistente tuve lo que llamo un 'flechazo' con esta profesión; dejé de verla con los estereotipos de que es sedentaria y hasta aburrida. Me percaté que es una ciencia para los que realmente aman este campo.

La catalogación es una de mis fortalezas; quizás por todas esas letras y combinaciones con números que me recuerdan a la química. Recuerdo que en una ocasión, mientras trabajaba en la Biblioteca Municipal de Bayamón, me topé con una bibliotecaria. Ella pudo notar, al observarme, mi pasión y amor por las bibliotecas. Siempre que la atendía me decía: "lo tienes escrito en la frente, serás bibliotecaria". Hoy puedo decir, con orgullo: soy bibliotecaria y estoy a la orden de esta comunidad académica.

Nuestra biblioteca cuenta con una nueva integrante. Quisimos dar espacio a que se presentara en nuestra publicación a toda la comunidad.

Osvaldo Ocasio, Bibliotecario, comparte impresiones con una colega durante una de las ponencias*

Dr. José Sánchez Lugo, Director Escuela Graduada de Ciencias y Tecnologías de la Información, UPR Río Piedras, dirigiéndose a los presentes

Personal de Biblioteca participa en eventos de capacitación y nuevos enfoques en la disciplina

El pasado **viernes 19 de octubre** la Comunidad de Práctica de Destrezas de Información de varios de los recintos del Sistema de la Universidad de Puerto Rico (UPR), en conjunto con colegas de otros sistemas universitarios, realizaron el **Tercer Encuentro Nacional de las Competencias de Información**. El mismo tuvo como tema principal *'El 'framework' de la ACRL* (Asociación de Bibliotecas Universitarias y de Investigación)*: Rediseño en la enseñanza de competencias en información'*. La actividad se llevó a cabo en el Anfiteatro Arturo Morales Carrión del recinto de Cayey de la UPR y contó con la presencia de más de un centenar de colegas de varios sistemas universitarios.

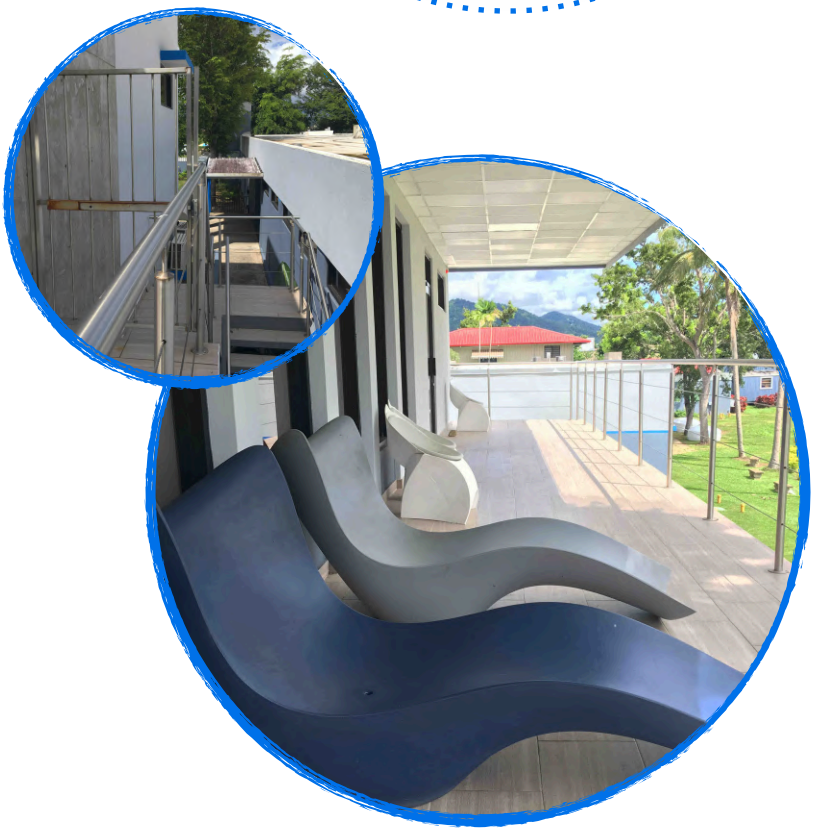
Las ponencias de la actividad consistieron en cómo se aplica el marco para alfabetización de manera práctica en el contexto de las universidades en nuestra isla y los avances y desafíos que conllevó su implementación. Nuestra Bibliotecaria Administradora, la Profa. Carmen M. Cruz Colón, la Vicepresidenta de Asuntos Académicos, Profa. Carmen López y el Prof. Osvaldo Ocasio Vélez, Bibliotecario, salimos de esta actividad con muchísimas ideas para compartir con coordinadores académicos y miembros de la facultad. Queremos ampliar la colaboración e integración curricular entre la biblioteca y la facultad para desarrollar Competencias en Información entre nuestros estudiantes.

*Imagen con borde color verde por Prof. Ivette Maldonado, UPRB. Recuperada de sitio 'CoPDI Comunidad de Practica de Destrezas de Información de la UPR' en Facebook: https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10155832140173093&set=oa.2049135225106548&type=3&permPage=1&ifg=1

Nuevas adquisiciones de equipo para fortalecer apoyo a la Escuela de Artes Aplicadas

La Escuela de Artes Aplicadas de nuestro recinto adquirió recientemente varios audífonos para uso de los estudiantes de audio. Los mismos están disponibles para préstamo en la biblioteca.

Ya sea para practicar la creación de una pista de sonido o para la mezcla y 'masterización' de material grabado, este equipo será de gran ayuda. En Columbia Central University estamos comprometidos en adquirir y facilitar el uso de los recursos que sean necesarios para que nuestros estudiantes completen sus estudios y encaminarlos a lograr sus metas profesionales.



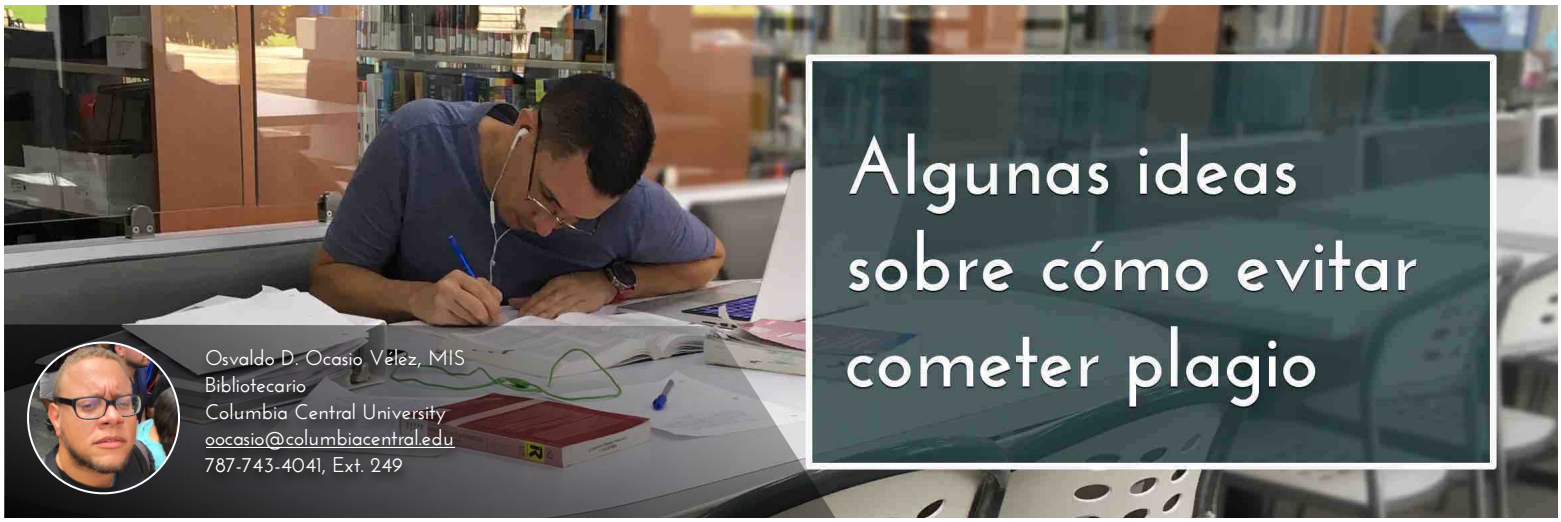
Libros descartados de nuestra colección disponibles para su consideración

A lo largo de su desarrollo, todas las bibliotecas adquieren y descartan recursos utilizando múltiples criterios. Les invitamos a visitar un área justo al lado de la escalera al segundo piso con los libros que se han descartado de nuestra colección y llevarse todos los que le interesen.

Puede que alguno de los recursos sea de gran ayuda en su desarrollo profesional o simplemente le ayuden a conocer o profundizar conocimientos sobre algún tema.

Recordatorio: Utilice las salidas de seguridad solo en casos de emergencia

Nuestras instalaciones cuentan con un área de esparcimiento en el segundo piso. En la misma usted puede descansar o conversar con amistades en un volumen apropiado. Les recordamos que las escaleras que se encuentran al final de esta área son para usarse solo en caso de que se requiera un desalojo. El cruzar el portón activará una alarma y provocará la intervención del personal de seguridad interna. El seguir las normas garantiza un ambiente tranquilo y libre de situaciones incómodas.



Algunas ideas sobre cómo evitar cometer plagio

Osvaldo D. Ocasio Vélez, MIS
Bibliotecario
Columbia Central University
oocasio@columbiacentral.edu
787-743-4041, Ext. 249

Este es el segundo de tres artículos sobre Plagio y Deshonestidad Académica

Continuando la serie de artículos sobre plagio y deshonestidad académica compartimos con ustedes algunas recomendaciones sobre cómo redactar sus monografías y estudios de investigación. Las mismas toman en consideración la importancia de mantener su proceso de búsqueda debidamente redactado, organizado y fácilmente recuperable. Hemos dividido las mismas en tres etapas; discutiremos dos en esta edición:

aprenda con sus bibliotecarios

Prepare una carpeta con copias impresas de sus fuentes de información

Imagine por un momento que recupera información valiosa en una entrada en un blog, en un artículo de un periódico en línea o en un comentario en una red social de algún experto en su tema de investigación. Piense qué pasaría cuando le toque defender su investigación si el sitio web del periódico, el blog o el comentario en la red social desaparecieran. Es muy probable que tenga que dar vueltas buscando por la web alguna otra fuente de información que le ayude a sustituir la perdida. Una de las formas más eficaces de disminuir este tipo de riesgos y mantener un registro organizado de sus fuentes de información es manteniendo una carpeta con copias impresas de cada una. Es importante que utilice la función del navegador que contiene tanto la fecha de acceso, cantidad de páginas como la dirección completa de la ubicación (vea imagen 1). Si desea hacer su carpeta en forma electrónica y utiliza Windows 10, puede guardar sus fuentes en una carpeta en su computadora usando la función 'Microsoft Print to PDF'. Para conocer cómo usar esta función acceda a la entrada del blog de José María López en 'blogthinkbig' (2016, enlace en las referencias).

Imagen 1: Ejemplo de fuente de información impresa. La misma contiene el título del artículo, día y hora en que fue impresa, cantidad de páginas del documento y dirección completa de donde se recuperó.

Prepare y utilice resúmenes de sus fuentes de información

Una de las maneras más adecuadas de evitar cometer plagio es realizar un resumen de sus fuentes de información y utilizar esos resúmenes cuando redacte su tarea. Estos resúmenes se conocen como *paráfrasis,* y el proceso de realizarlos se conoce como 'parafrasear'. Brown (s.f.) define el parafrasear, para fines académicos como:

- Su propia interpretación de información e ideas esenciales, según expuestas por otra persona, presentada en una forma original
- Una manera legítima (cuando se acompaña por documentación precisa) de tomar información de una fuente
- Un nuevo planteamiento, que será más detallado que un resumen, enfocado de manera concisa en una idea principal

Siete maneras de parafrasear de manera efectiva

1. Lea el texto original hasta que entienda su significado. Algunos estudiantes gustan de leer, subrayar y anotar la sección en su potencial fuente para estar seguros que la entendieron.
2. Ponga su fuente de información lejos de su vista y escriba su resumen en una 'tarjeta de índice'.
3. Escriba algunas palabras bajo su resumen para que recuerde cómo y dónde piensa usar la información.

El desarrollo de destrezas de paráfrasis le ayudará a expresar las ideas pertinentes de sus fuentes sin excederse en citas directas, comprende mejor las ideas que expresa el autor de su fuente y le ayuda a desarrollar su propio estilo de redacción, algo que le ayudará a profundizar en investigación y realizar trabajos de mayor calidad. Su forma de redacción y presentación es la más clara evidencia de su desarrollo profesional en contexto académico.

Recuerde que debe tener presente una serie de datos acerca de cada una de sus fuentes para que pueda preparar bien sus citas bibliográficas. No importa si las mismas son recuperadas de libros, sitios web, videos, programas de TV o audios de entrevistas, entre muchos otros (Manitoba Training, s.f.), . Sus citas deben incluir siempre detalles acerca de:

- Quién o quiénes la escribieron o crearon
- Cuál es el título
- Dónde y por quién(es) fue publicado o producido
- Cuándo fue publicado o producido

En próximas ediciones presentaremos en más detalle una serie de recomendaciones sobre cómo presentar sus ideas en tarjetas de índice en forma lógica y ordenada, utilizando como guía de redacción el Manual de Publicaciones de la Asociación Americana de Psicología (Manual APA). Es importante tener presente que el Manual APA es la base para redactar y hacer referencias bibliográficas en sus tareas.

Referencias:
Brown, P. (s.f.) Avoid Plagiarism! Quote, Paraphrase, and Summarize Properly! Student Learning Tools, Paola Brown's English Spot. Recuperado de https://www.mesacc.edu/~paoih30491/ArgumentsQuoteSummarizeParaphr.html

López, J. M. (14 de noviembre de 2016). Impresoras virtuales para crear documentos PDF. [Mensaje en un blog]. *Blogthinkbig*. Recuperado de: https://blogthinkbig.com/impresoras-virtuales-para-crear-documentos-pdf

Noll, A. M. (2011). Plagiarism: What It Is And How To Avoid It. A. Michael Noll: The Website. University of Southern California. Recuperado de http://noll.uscannenberg.org/TheNollViewfiles/Plagiarism2011.pdf

Plagiarism and Academic Honesty. [Opúsculo]. (s.f.). Manitoba Education and Training. Recuperado de https://www.edu.gov.mb.ca/k12/dl/iso/plagiarism.pdf

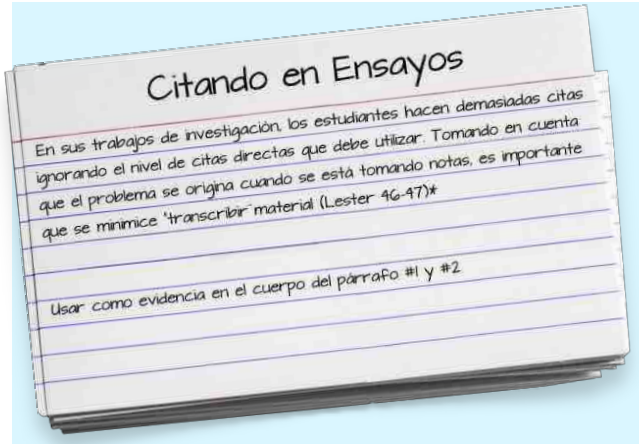


Imagen 2: Ejemplo de una tarjeta de índice realizada según sugerencias de Brown (s.f.)*. La información en la tarjeta está traducida directamente de un ejemplo presentado en nuestra fuente.*

4. Escriba en el tope de su tarjeta de índice una frase que le ayude a recordar el tema de su resumen
5. Tome un tiempo para revisar el texto original y compararlo con el resumen para corroborar si la idea original está expresada en sus propias palabras
6. Use comillas para identificar cualquier frase única que haya tomado de forma exacta del texto
7. Registre la fuente, incluyendo la página, de su fuente en la tarjeta de índice de manera que pueda citarla sin problemas si decide incorporar su resumen en su trabajo

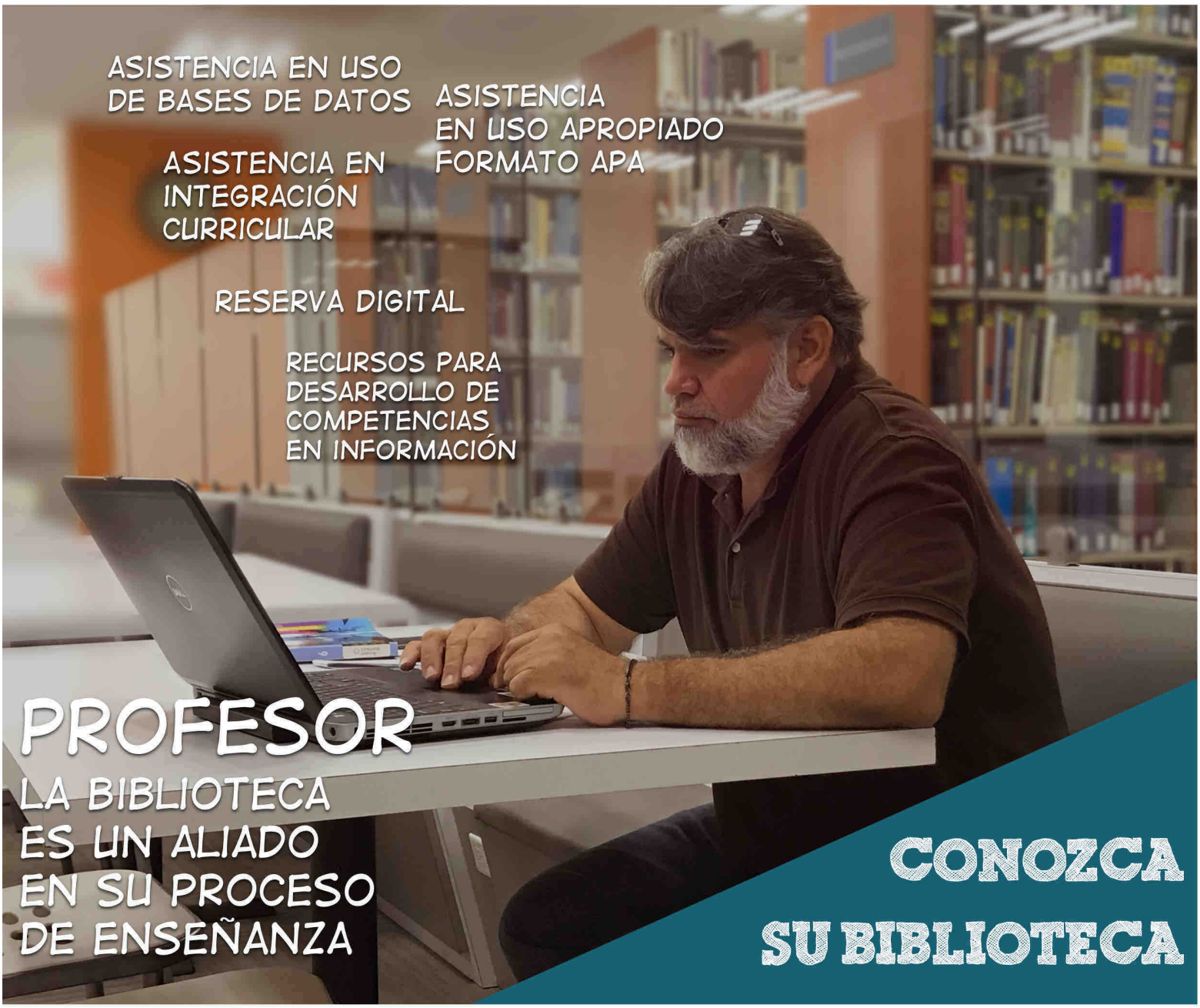
* Recomendaciones basadas en Brown (s.f.)

Biblioteca Virtual CIRI Centro de Información y Recursos Integrados

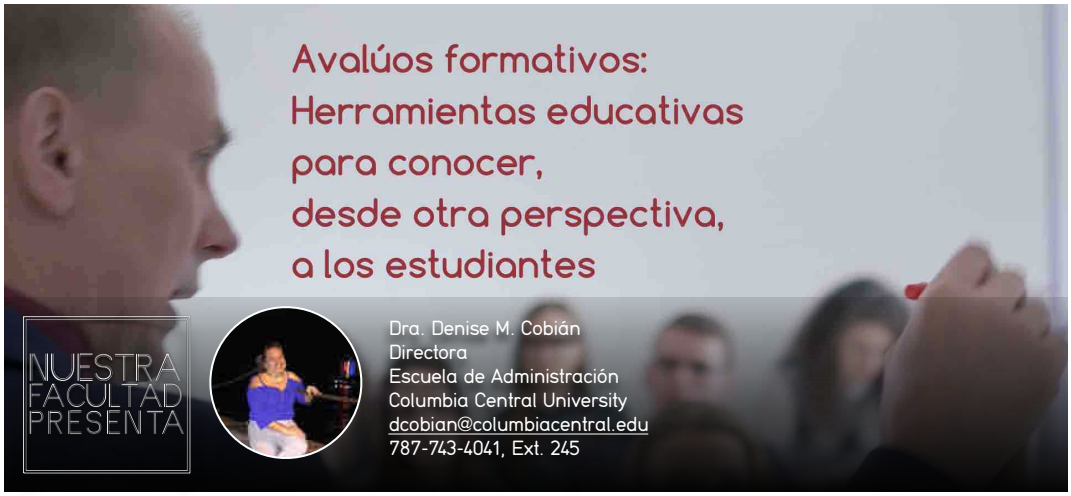
AMPLÍE SU CONOCIMIENTO SOBRE PLAGIO Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN Y REDACCIÓN

A partir de diciembre tendremos disponibles recursos sobre el tema en el componente virtual de su Biblioteca

www.columbiacentral.edu/biblioteca


ASISTENCIA EN USO DE BASES DE DATOS
ASISTENCIA EN USO APROPIADO FORMATO APA
ASISTENCIA EN INTEGRACIÓN CURRICULAR
RESERVA DIGITAL
RECURSOS PARA DESARROLLO DE COMPETENCIAS EN INFORMACIÓN
PROFESOR
LA BIBLIOTECA ES UN ALIADO EN SU PROCESO DE ENSEÑANZA
CONOZCA SU BIBLIOTECA

Evite el 'rush':
traiga sus encuadernados con bastante antelación
Queremos continuar ofreciendo un servicio de calidad para todos



Los académicos usan los **avalúos formativos** para monitorear el aprendizaje del estudiante y actualizar día a día la forma de impartir clases. Usualmente los avalúos formativos no conllevan adjudicar puntuación, sino más bien permiten conocer cuán bien un estudiante adquiere el conocimiento impartido.

Cuando los avalúos formativos son incorporados a la sala de clases, los mismos proveen insumo inmediato al académico de qué tiene que hacer para reenfocar la clase y propiciar la enseñanza y el aprendizaje. También, y desde el lado del estudiante, permite que éstos practiquen sobre el tema en cuestión y evalúen la comprensión del tema durante el proceso de enseñanza.

Entre los beneficios de los avalúos se destacan los siguientes:

1. **Oportunidad de dar retroalimentación de forma individual** Cuando los temas del curso puedan resultar difíciles de comprender en un ambiente grupal, los avalúos formativos dados en el salón, ejercicios de involucramiento y las tareas crean el ambiente perfecto, no amenazantes, para que los estudiantes sugieran y busquen la ayuda del profesor/facilitador. Esta es la oportunidad que tiene el académico para dar retroalimentación de forma individual o colectiva, proveyendo los pasos para corregir el trabajo realizado por los estudiantes.

2. **Información diaria y concreta** Los avalúos ofrecen la oportunidad de obtener información del progreso diario de los estudiantes, tanto de lo que conocen o comprenden como lo que desconocen o no comprenden. Los avalúos tienden a crear menos ansiedad que las evaluaciones sumativas. Al conocer sobre el dominio de un contenido vs la confusión de ello, permite hacer los ajustes necesarios para llevar al estudiante a que comprenda el material.

3. **Guía y ajusta la clase** Los avalúos permiten que el profesor/facilitador "ataque" exactamente las deficiencias que existen en los estudiantes, más que volver a explicar la unidad o lección completa. Igualmente permite identificar las brechas que existen entre los diferentes estudiantes, de forma tal que todos, de una forma u otra, alcancen los objetivos capacitantes de la unidad y terminales del curso.

4. **El profesor encuentra el significado de la clase** Los avalúos permiten al profesor/facilitador contestar el "por qué" es necesario dar esa lección o unidad a los estudiantes. De igual forma, sirve de autoevaluación para el académico, al tener a los estudiantes evaluando las destrezas instruccionales del profesor.

Los avalúos formativos incluyen observaciones informales, hojas de trabajo, pruebas cortas sin avisar, diarios reflexivos, pruebas diagnósticas, organizadores gráficos, preguntas y respuestas, 'lista focalizada', punto más confuso, entre muchos otros. En próximas ediciones se ofrecerá una explicación de algunos de ellos, con sus ventajas y desventajas.

Queremos informar a toda la comunidad académica de lo que sucede en nuestra institución a través de estas páginas. Déjenos saber lo que sucede en su facultad: escríbanos a **bibliotecavirtual@columbiacentral.edu**

¿Qué pasa en COLUMBIA?

Estudiantes de Farmacia se familiarizan con su disciplina a través de visitas a escenarios reales

Comentario por Lourdes M. Rivera Álvarez
Coordinadora G.A. en Técnico de Farmacia
Imágenes suministradas por Prof. Rivera

La Farmacia Arleen es una farmacia que está ubicada en el pueblo de Caguas. Sé que su activo principal es el grupo de profesionales que con su experiencia, seriedad y calidad humana ofrecen una atención personalizada y de excelencia a sus clientes haciendo la diferencia en la vida de ellos.

Dentro de los excelentes centros de internado que tenemos en Columbia contamos con la Farmacia Arleen. A nuestros Internos de Técnicos de Farmacia le ofrecen un ambiente donde ellos tienen la oportunidad de desarrollar su potencial como estudiantes para luego convertirse en unos excelentes profesionales. Ellos, al igual que otras farmacias excelentes, contribuyen al desarrollo profesional de las competencias de nuestros estudiantes. Los estudiantes del programa y sus profesores tuvimos la oportunidad de visitar la Farmacia Arleen. Para ellos fue una experiencia que marcó sus vidas para siempre.

ALGO DE PUERTO RICO
BORICUAS DE QUILATES

Sharon A. Cantrell

Una vida dedicada al estudio de los hongos en nuestra región

Nuestra Boricua de Quilates de esta edición es la Dra. Sharon A. Cantrell. Egresada de la Universidad de Georgia, donde obtuvo un Doctorado en Fitopatología y Micología y de la Universidad de Puerto Rico en Mayagüez, donde obtuvo su bachillerato y maestría. La Dra. Cantrell ha publicado 40 artículos de investigación sobre los hongos en Puerto Rico y el Caribe.

Su trabajo ha sido reconocido por varias organizaciones dedicadas al avance de la Ciencia, ha logrado obtener fondos de agencias como la National Science Foundation para fines de investigación de su campo en Puerto Rico y ha dedicado buena parte de su vida en la academia, fungiendo como profesora en la Universidad del Turabo.

La Dra. Cantrell fue seleccionada en 2014 como vicepresidenta de la Asociación Internacional de Micología, la primera puertorriqueña en lograr esta distinción y logró que la edición de 2018 del Congreso Internacional de Micología se celebrara por primera vez en Puerto Rico. En el mismo hubo participación de casi un millar de personas de más de 40 países y no se detuvo, a pesar de las complicaciones que pasaba la isla después del Huracán María. Sus logros profesionales concluyeron este año con su elección a la presidencia de la Sociedad Americana de Micología.

Sirva la hoja de vida profesional de esta destacada puertorriqueña como un ejemplo de superación para nuestra juventud.

Fuente: Bernier Casillas, Y. (2018). Primera puertorriqueña en asumir el cargo de presidente de la Sociedad Americana de Micología [Mensaje en un blog]. Ciencia Puerto Rico. Recuperado de: https://www.cienciapr.org/es/blogs/cerebros-boricuas/primera-puertorriquena-en-asumir-el-cargo-de-presidente-de-la-sociedad Imagen recuperada de: http://www.suagm.edu/ut_pr/research/hypersalmats/images/Sharon-Cantrell.jpg

TU SALUD ES IMPORTANTE

DEPRESIÓN ESTACIONAL

CONOZCÁMOSLA

SÍNTOMAS

- AISLAMIENTO
- ANSIEDAD
- CULPA O INUTILIDAD
- FALTA DE ENERGÍA
- IRRITABILIDAD
- PÉRDIDA DE INTERÉS
- PÉRDIDA DEL SUEÑO
- TRISTEZA
- IDEAS SUICIDAS (EN CASOS EXTREMOS)

PREVENCIÓN

- BUENA SALUD FÍSICA
- EXPRESAR LAS EMOCIONES
- EXPOSICIÓN A LA LUZ SOLAR
- MANTENERSE OCUPADO
- REALIZAR EJERCICIO
- TENER PENSAMIENTOS POSITIVOS
- REALIZAR EJERCICIO
- ASISTIR AL TERAPEUTA (CASOS EXTREMOS)

1

EL TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL SE REFIERE A UN TIPO DE DEPRESIÓN QUE OCURRE EN CIERTA ÉPOCA DEL AÑO, GENERALMENTE DURANTE EL INVIERNO.

TAMBIÉN SE LE CONOCE COMO:
DEPRESIÓN DECEMBRINA
DEPRESIÓN INVERNAL
CHRISTMAS BLUES

2

OCURRE DE FORMA MÁS USUAL EN PAÍSES NÓRDICOS

3

OCURRE DE FORMA MÁS USUAL EN MUJERES

4

PUEDE OCURRIR TAMBIÉN EN VERANO PERO ES INUSUAL

5

ALGUNOS PROFESIONALES CREEN QUE SUCEDE POR LA POCA LUZ SOLAR Y POR LAS BAJAS TEMPERATURAS

6

ALGUNOS FACTORES QUE INCIDEN PUEDEN SER: ECONÓMICOS, FAMILIARES LABORALES Y SOCIALES

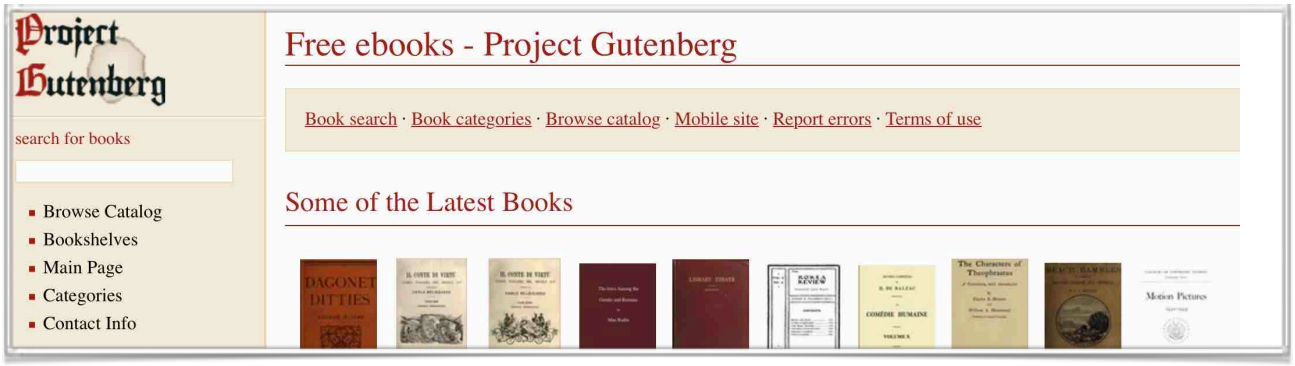
7

ES TRATADO CON PSICOTERAPIA O MEDICAMENTOS

Datos y gráfica basada en infografía de *ntmx*: https://i.pinimg.com/originals/0b/34/38/0b343843c0ed298f7b92971be425fdac.jpg

Información basada en artículo de Medline Plus: https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001532.htm

Créditos por imágenes:
1. Sad Santa, iStock: https://media.istockphoto.com/vectors/santa-claus-emotions-part-of-christmas-set-sadness-crying-ready-vector-id638338434
2. Dibujo por Sara Lundberg (2016): https://www.lnb.lv/en/childrens-book-illustrations-nordic-countries
3. Mujer deprimida:https://www.psycom.net/depression.central.women.html
4. Summer: https://flexappealreno.com/wp-content/uploads/2017/04/summer-photographer-pier-adventure.jpg
5. Nevando en Düsseldorf, por Stöhrfall: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9e/D%C3%BCsseldorf_Hofgarten_2009.jpg
6. Bolsillos vacíos, por piotr_marcinski:, DepositPhotos https://mx.depositphotos.com/66943685/stock-photo-male-empty-pockets.html
7. Medicamentos: http://cadenaser00.epimg.net/ser/imagenes/2017/03/31/sociedad/1490960956_727889_1490962908_noticia_normal.jpg



Proyecto Gutenberg: una excelente fuente de libros electrónicos para leer en Navidad

Conozca una excelente iniciativa para promover el acceso a literatura valiosa y gratuita en la web

Michael Hart, fundador del Proyecto Gutenberg
Fuente: http://pglaf.org/hart/

¿Sabía usted que existe una biblioteca electrónica con miles de libros para descargar gratuitamente y que puede leer y compartir en cualquier equipo? El Proyecto Gutenberg, iniciativa del empresario y filántropo estadounidense Michael Hart (1947-2011) fue fundado en 1971; es la primera biblioteca electrónica en la web. Su nombre hace homenaje al nacimiento de la imprenta y la creación de la Biblia de Gutenberg (1450s) y comenzó cuando el propio Hart convirtió a texto obras clásicas y se sumó luego una gran red de voluntarios, organizaciones e instituciones académicas que ayudaron a aumentar los recursos disponibles.

El proyecto consiste en libros electrónicos en varios formatos, entre ellos PDF, ebook y audio, cuya titularidad y derechos de autor hayan pasado a dominio público. Para leer los libros se puede utilizar cualquier computadora, tablet o celular que posea soporte para el formato que utilice y se pueden descargar y compartir por correo electrónico o a través de una unidad USB.

Aproveche las fechas festivas y el tiempo libre para disfrutar o compartir con otros la experiencia de leer literatura de los temas que le interesen. Si necesita asistencia con el uso del portal, no dude en contactarnos.

- Conozca la lista de libros más descargados: http://www.gutenberg.org/browse/scores/top
- Acceda y conozca los libros disponibles en español: http://www.gutenberg.org/browse/languages/es

Utilice el código QR para acceder al sitio móvil del Proyecto Gutenberg

VAMOS A EXPRESARNOS BIEN

Fuente: RAEInforma. (22 de octubre de 2018). "#RAEconsultas La palabra «fue» se escribe sin tilde porque es monosílaba, y los monosílabos no se tildan salvo aquellos que son casos de tilde diacrítica (tú/tu, té/te, sí/si, dé/de, qué/que...). No obstante, hasta 1959, «fue» se escribía con tilde." [Tuit]. Recuperado de: https://twitter.com/RAEinforma/status/1054361292901888000
Ilustración editada en base a original disponible en freepik.com

La Real Academia de la Lengua Española (RAE) contesta las dudas de los usuarios en las redes sociales sobre algunos usos que damos a nuestro idioma.

Una de las palabras que muchos se cuestionan si debe acentuarse o no es '<u>fue</u>', forma pasada del verbo 'ir'. De acuerdo a la RAE, las palabras con una sola sílaba <u>no</u> se acentúan, con excepción de aquellas que tienen acentuación diacrítica (tú/tu, té/te, sí/si, dé/de, qué/que).

Estudiante o miembro de la comunidad de Columbia Central University: ¿tiene alguna idea, receta o conocimiento que compartir con sus compañeros y comunidad académica? Escríbanos a bibliotecavirtual@columbiacentral.edu para compartirla en esta sección.

¡Cuántas veces la lectura de un libro no ha sido la encrucijada que ha cambiado de curso la vida de una persona!

Henry David Thoreau (1817 – 1862)

¿Ya pensó que va a regalar estas Navidades a sus hijos, familia o amistades? No hay nada mejor que fomentar la lectura creativa y que ayude a desarrollar pensamiento crítico en nuestra niñez y adolescencia.

Cita: Editorial Espasa. (16 de marzo de 2018). "¡Cuántas veces la lectura de un libro no ha sido la encrucijada que ha cambiado de curso la vida de una persona!" Henry David Thoreau Felices lecturas 💙📚" [Tuit]. Recuperado de: https://twitter.com/editorialespasa/status/974779208651198466

Ilustración: 'Girl with Bible' (2009) por Osvaldo Ocasio

Arroz apastelado: un icono de la cocina criolla

Pase 'las Navidades más largas del mundo' disfrutando esta delicia 😋

Compartimos en esta edición una receta de arroz apastelado, según lo prepara Glory López, chef y bloguera según compartido en el sitio web Sazón Boricua (s.f.).

Ingredientes:

- 3 tazas de arroz
- ½ libra de masitas de cerdo
- 1 lata de gandules
- ½ lata de habichuelas rosadas
- ½ lata de garbanzos
- Salsa de tomate
- 3 cucharadas de sofrito boricua
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 (1cdta.) sobrecito de sazón con achiote
- 2 hojitas de 'recao'
- Pimiento morrón
- Aceitunas
- Cilantro
- Sal a gusto

Procedimiento:
En una olla o caldero vierte un poco de aceite. Echa las masitas de cerdo para dorarlas. Añade el sofrito y el sazón hasta sofreír. Añade la salsa de tomate, el 'recao' y las aceitunas. Deja sofreír. Mide 3 y ½ tazas de agua y añade en la olla junto con los gandules, garbanzos y habichuelas. Sazona con un poco de sal al gusto y deja hervir. Agrega las tres tazas de arroz, mezcla y deja secar el arroz. Revuelva el arroz y baje el fuego. Sirva y decore con pimiento morrón y cilantro.

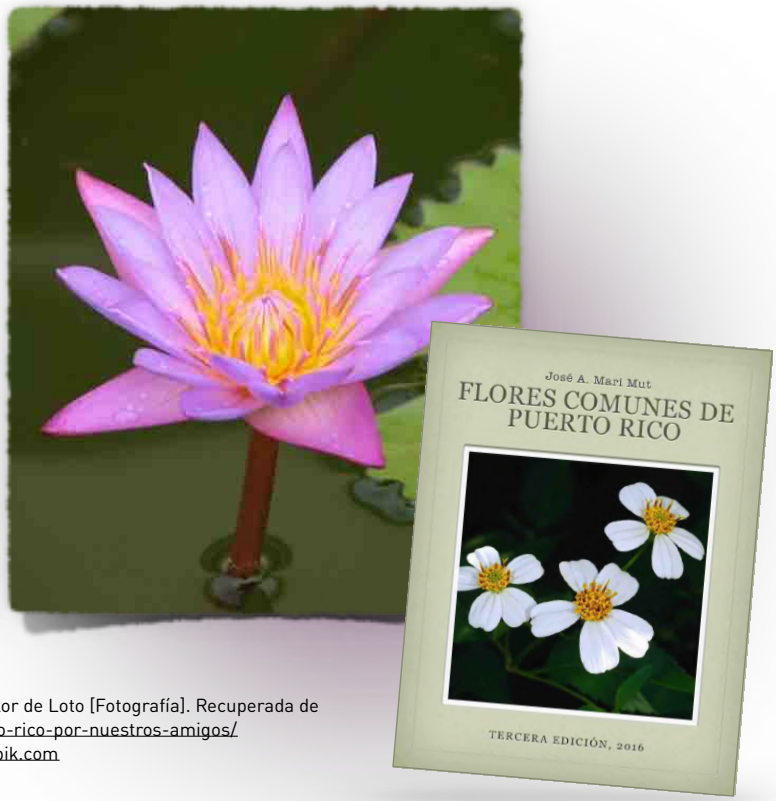
Fuente del texto e imagen: López, G. (s.f.). 'Navidad con Sazón Boricua: Arroz apastelado'. [Mensaje en un blog]. *Sazón Boricua.* Recuperado de: https://sazonboricua.com/navidad-con-sazon-boricua/

Conozca las flores comunes de nuestra isla

Durante la pasada edición compartimos uno de varios recursos electrónicos de gran valor sobre nuestro país: el sitio web Ediciones Digitales del profesor de Biología José A. Mari Mut, del Recinto de Mayagüez de la Universidad de Puerto Rico. En esta edición seguimos recomendando lecturas que nos ayudan a conocer y comprender mejor nuestra isla, su historia y naturaleza.

Les recomendamos la lectura de la tercera edición de **'Flores Comunes de Puerto Rico'** (2016), una obra en la cual pueden conocer más detalles sobre la flora que decora muchos de nuestros campos y hogares.

El libro está disponible para descarga gratuita utilizando el siguiente enlace: http://edicionesdigitales.info/flores/florescomuneslres.pdf



Fotografía: Pérez Nevárez, M. (2010). Flor de Loto [Fotografía]. Recuperada de http://www.miprv.com/flores-en-puerto-rico-por-nuestros-amigos/
Gráficas de flores recuperadas de freepik.com

Libera tu estrés

W	D	T	N	J	F	U	V	B	O	C	K	I	P	V
S	P	T	T	W	L	Z	J	K	U	N	A	F	V	I
L	H	X	C	I	W	J	H	B	Q	C	R	T	D	L
L	P	I	B	H	Q	Z	R	G	I	X	A	J	K	L
Z	B	O	Y	X	W	S	V	U	F	Q	C	N	B	A
A	V	Z	W	H	K	R	R	I	F	C	L	G	R	N
J	O	N	D	K	L	T	B	R	I	W	Y	F	A	C
B	T	F	A	U	L	U	E	N	Q	N	P	V	E	I
R	K	R	L	V	V	R	L	A	T	T	J	R	K	C
P	O	S	T	A	L	R	É	L	R	Á	X	E	O	O
N	W	R	O	S	C	Ó	N	D	E	R	E	Y	E	S
J	H	R	L	W	C	N	M	A	G	B	O	E	E	K
S	A	X	M	C	D	V	D	V	A	O	N	S	E	F
G	F	S	B	L	D	R	K	S	L	L	X	M	O	S
E	Z	Z	D	A	D	N	N	Q	O	D	Y	A	E	S
Y	O	G	F	L	N	N	W	H	S	E	P	G	F	W
Y	D	A	Y	N	W	R	P	P	V	N	G	O	A	R
A	R	J	H	H	Z	C	J	Y	R	A	K	S	A	V
B	X	C	H	H	W	M	J	U	R	V	F	M	U	K
O	Q	N	V	R	E	X	Q	J	O	I	H	D	M	P
M	D	Z	I	O	B	I	R	U	W	D	V	G	U	M
O	P	E	K	E	T	N	S	H	E	A	B	I	W	X
H	V	D	U	T	N	C	K	Z	P	D	B	B	K	P

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

1. Son tres.
2. Se cantan.
3. Con ella felicitamos la navidad.
4. Dulce que se come en Navidad.
5. Se coloca en la puerta.
6. Se come el día de reyes.
7. Se comen doce con en Fin de Año.
8. Los puede traer Papá Noel.
9. Representación del nacimiento de Jesús.
10. Se decora con luces y una estrella.

Sopa de Letras de Navidad

Encuentra las 10 palabras de la Navidad que están escondidas.

Fuente: https://www.profedeele.es/actividad/vocabulario/la-navidad-2/

Biblioteca Virtual CIRE Centro de Información y Recursos Integrados